

# SOPHROLOGIE ET RELAXATION DYNAMIQUE PRE-ADO ET ADOLESCENTS

## CONTEXTE

Dans un contexte de malaise des jeunes, le professionnel, même soignant, peut se sentir démuni. Cette formation donne des outils concrets corporels, de respiration et d'apprentissage des bases de la sophrologie et de la relaxation. Cette méthode permet d'aider les adolescents à évacuer les tensions inutiles pour mieux vivre les situations difficiles.

## COMPETENCES DEVELOPPEES

- Connaître les techniques de sophrologie et de relaxation spécifiques aux adolescents
- Développer son savoir être et adopter une qualité de présence grâce aux exercices
- Construire un atelier en totalité grâce à la boîte à outils
- Aider les adolescents qui ont des difficultés à vivre leurs émotions
- Adapter les exercices en fonction du besoin de l'adolescent

## CONTENU

- Théorie de la physiologie de la relaxation et du retour à l'équilibre du corps et du mental chez l'adolescent
- Pratique de techniques d'évacuation des tensions
- Pratique de relaxation dynamique par le biais de respirations, d'exercices corporels et de visualisations.
- Constitution de la boîte à outils des techniques clés de la relaxation dynamique
- Savoir comment instaurer une routine de gestion du stress à partir de pratiques dynamiques

## METHODES ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES

Apports théoriques sur les thèmes de la physiologie de la relaxation et du retour au calme du corps et du mental  
Temps d'échange "table ronde" et brainstorming sur les enjeux des bienfaits de la sophro-relaxation  
Nombreux exercices pratiques permettant de s'approprier les techniques  
Pédagogie interactive  
Expérimentation des techniques et interactivité autour de l'expérience vécue.  
Livret de formation transmis

## MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Une salle adaptée à la formation équipée d'un PC et un vidéoprojecteur  
Plateau pédagogique technique avec tapis de sol, mises en situation  
Matériel pédagogique : tableau blanc, diaporama

## MODALITES D'EVALUATION DES ACQUIS ET DE LA SATISFACTION

Evaluation des acquis sous forme de QCM (questionnaires pré/post session)  
Travail en intersession : une séquence à préparer  
Un questionnaire d'évaluation à chaud de la satisfaction sera rempli par chaque stagiaire suivi d'une évaluation globale sous forme de tour de table.  
Une évaluation « à froid » sous forme de questionnaire sera envoyée un mois après la formation aux stagiaires et aux commanditaires.  
Bilan et comptes rendus envoyés aux commanditaires de la formation.

Pour tout renseignement ou inscription, merci de nous contacter :

04 78 72 16 66 / [cnacci@carrel.fr](mailto:cnacci@carrel.fr) / [www.carrel.fr](http://www.carrel.fr)

N° de SIRET : 424 660 314 00024 Code APE : 8559A

Enregistré auprès du Préfet de la région ARA sous le N° 82 69 06 463 69. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

## FINALITE :

Être capable d'animer des séquences de sophrologie et de relaxation dynamique dans les structures accueillant des adolescents.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Apprendre les bases de la sophrologie et de la relaxation adressées aux adolescents
- Comprendre la physiologie de la relaxation et du retour à l'équilibre du corps et du mental
- Expérimenter des exercices de gestion des émotions et de retour au calme
- Acquérir les principaux outils permettant une pratique autonome
- Vivre la sophro-relaxation sous de multiples formes (postures actives, exercices de respiration, techniques pour dénouer les tensions, relaxations, etc...)
- Savoir reconnecter un jeune public à la réalité du corps, l'aider à ressentir sa propre présence et à créer une relation positive avec soi-même et son entourage
- Elaborer une boîte à outils vous permettant de faire pratiquer les adolescents selon leurs besoins
- Construire une séance type avec une thématique éducative

## PUBLIC CONCERNE :

Tout professionnel travaillant auprès de pré-ado et d'adolescents (Accompagnant éducatif et social, Eje, Ide, psychologue, personnel des écoles, animateur, IME, MECS...)

## PRE-REQUIS :

Etre volontaire

## DATES :

Lundi 04 et lundi 25 mars 2024

**DUREE ET HORAIRES :** 2 jours (14 heures)

09h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

**LIEU :** CARREL

119 RUE BOILEAU - 69006 LYON

**CONTROLE DE L'ASSIDUITE :** Feuilles d'émargement pour chaque demi-journée et l'issue de la formation, une attestation de présence sera délivrée au stagiaire.

**COUT :** 350€

Organisme non soumis à la TVA

## INTERVENANTE : Laetitia MERCAT

Auxiliaire puéricultrice DE ayant exercé 20 ans en crèche, maternité et en IME et cancérologie pédiatrique

Sophrologue diplômée

Module spécifique Sophrologie créative et enfants

Certification professeure de Yoga

**DELAI D'ACCES :** sous 48h avant l'ouverture effective de la formation

## ACCESSIBILITE H+

Accessibilité des locaux garantie, avec un accompagnement pédagogique organisé autour d'un entretien diagnostic et d'un bilan d'étape en fonction des situations.

CONTACT : Florence Petit [fpetit@carrel.fr](mailto:fpetit@carrel.fr)

Livret d'accueil [ici](#)

**CETTE FORMATION EST REALISABLE EN INTRA-ENTREPRISE**